

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Armenian

no 2

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts

ՔՕՐՆ ՄԻԼԸ ԳԻՏԻՔ

Անոր գարծածութիւնը կը նշանակէ

ՇԱՌԱՅԵԼ ԶԵՐ ԵՐԿՐԻՆ

ՄՆԵՂԱՐՄԱՐ ԿԵՐԱԿՈՒՐ ԶԵՉ ՀԱՄԱՐ



Փորձէ ցորենահատիկէ (corn) հաց եւ տես թէ որքան լաւ է: Շատ մը տեսակներ կան անոնցմէ: Պիտի զարմանաս թէ ինչո՞ւ պատերազմէն առաջ էիր դործածեր:

Միւսնոյն ատեն շատ սննդաբար է: Գաւաթ մը corn meal աւելի շատ սընունդ կուտայ մարմինիդ քան գաւաթ մը ցորենի ալիւր (wheat flour):

Ահա CORN-հացի արագ պատրաստուելիք տեսակ մը: Մեր մամիկները սովոր էին զայն եփել բաց կրակի վրայ: Դուն կրնաս ամանի մը մէջ եփել:

ՔՕՐՆ ՏՕՃԸՐ

2 գաւաթ քորն միլ

2 թէյի դգալ իւղ

2 թէյի դգալ աղ

1 3/4 գաւաթ եփած ջուր

Եփած ջուրը լեցուր միւս նիւթերուն վրայ: Լաւ մը զարկ դգալով: Երբ պզդի, բարակ ֆէյֆեր շինէ եւ տաք ամանի մը մէջ եփէ 30 րոպէ: 14 պիսքուիթ կ'ըլլայ: Այս եփուն պզտիկ պիսքուիթները կարագով շատ համեղ կ'ըլլան Զանոնք կեր մսեղէնի եւ բանջարեղէնի հետ:

ՔՕՐՆԸ ՓՐԿԵՑ ՄԵՐ ՌԱՀՎԻՐԱՆԵՐԸ

ՔՕՐՆԸ ԻԲՐ ՀԱՅ

Քորնէ հացը մասնաւորապէս լաւ է թթուած կաթի եւ սօտայի հետ. բայց անուշ կաթ եւ պէյֆինկ փառուրը գոհացուցիչ են: Հաւկիթները համը կ'աւելցրին եւ կերակուրին արժէքը կ'աւելցնեն. բայց կարելի է անոնք անտես ընել եթէ շատ սուղ են:

ՔՕՐՆ ՀԱՅ (1)

2 գաւաթ քորն միլ

2 գաւաթ անուշ կաթ (ոէրը առնուած կամ ոչ)

4 թէյի դգալ պէյֆինկ փառուրը

1 ապուրի դգալ շաքար

2 ապուրի դգալ իւղ

1 թէյի դգալ աղ

1 հաւկիթ (կրնայ առանց անոր ալ ըլլալ)

ՔՕՐՆ ՀԱՅ (2)

2 գաւաթ քորն միլ

2 գաւաթ թթուած կաթ

1 թէյի դգալ սօտա

1 ապուրի դգալ շաքար

2 ապուրի դգալ իւղ

1 թէյի դգալ աղ

1 հաւկիթ (կրնայ առանց անոր ալ ըլլալ)

Խառնէ չոր նիւթերը: Աւելցուր կաթ, լաւ զարնուած հաւկիթ եւ հալած իւղ: Տապակի մը մէջ եփէ 30 րոպէի չափ:

ՀԱՐԱԻ ԶԻՆ ԿԵՐՊ ՄԸ

Ահա հին ձեռով կակուղ հացի տեսակ մը, որ հարաւցիները կը սիրեն: Կաթով կամ օշարակով (syrup) գոհացուցիչ ուտելիք մը կ'ըլլայ:

Ը Ս Փ Ո Ւ Ն Հ Ա Յ

2 գաւաթ ջուր

ոչ)

1 գաւաթ կաթ (ոէրը առնուած կամ

1 գաւաթ քորն միլ

1 ապուրի դգալ իւղ

2 հաւկիթ

2 թէյի դգալ աղ

Խառնէ ջուրն ու քօրն միլը եւ տաքցուր մինչեւ եռալու կէտը եւ եփէ հինգ րոպէ : Հաւկիթը լաւ մը զարկ եւ միւս նիթերն ալ խառնէ լանդակին հետ (mush) : Լաւ մը զարկ եւ տաք փուռի մը մէջ լաւ իւղուած ամանի մը մէջ եփէ 25 րոպէ : Դգալով բաժնէ : Վեց հոգիի կը բաւէ :

ՔՕՐՆ ՄԻԼ ԵՒ ԿԱԹ

Քօրն միլ լանդակ կը գործածէ՞ք նախաճաշի եւ կերակուրի համար : Թէ՛ աժան, թէ՛ լաւ : Սէրը առնուած կաթի մէջ փոխանակ ջուրի եթէ եփես — շատ լաւ կ'ըլլայ եւ կերակուրին սնունդը գրեթէ կը կրկնապատկուի :

ԱՀԱ ՔԱՂՅՐԱՀԱՄ ՔՕՐՆ ՄԻԼ ԵՒ ԿԱԹՈՎ ԱՂԱՆԴՆԵՐ

ՀՆԴԿԱԿԱՆ ՓՈՒՏԻՆԿ

4 գաւաթ կաթ (սէրը առնուած կամ ոչ)	$\frac{3}{4}$ թէյի դգալ աղ
$\frac{1}{4}$ գաւաթ քօն միլ	1 թէյի դգալ գէնճէֆիլ
	$\frac{1}{3}$ գաւաթ ոռւկ

Կաթը եւ միլը 20 րոպէ եփէ տըպըլ-պօյլըրի մը մէջ. վրան աւելցուր ոռւկը, իւղը եւ գէնճէֆիլը : Լէցուր պըքըր փուսիկի ամանին մէջ եւ 2 ժամ եփէ քիչ տաք փուռի մէջ, կամ գործածէ ֆայրլէս բուքըր : Կաթով կուտեն : Լաւ եւ սննդարար աղանդեր մը կ'ըլլայ : Վեց հոգիի կը բաւէ :

ՔՕՐՆ ՄԻԼ ԵՒ ՄԻՍ

Քօրն միլը միսի հետ լաւ է : Աս կերակուրը առանձին ճաշ մըն է : Փորձէ :

ԹԷՄԷՅԻ (TAMALE) ՓԱՅ

2 գաւաթ քօրն միլ	1 սոխ
6 գաւաթ ջուր	2 գաւաթ տոմաթէս
1 ապուրի դգալ իւղ	1 փառնտ ծեծուած միս

Լանդակ (mush) չինէ խառնելով քօրն միլն ու $1\frac{1}{2}$ թէյի դգալ աղը եռացող ջուրի մէջ : Եփէ 45 րոպէ : Սոխը տապկէ իւղի մէջ. վրան աւելցուր աղը եւ միսը եւ խառնէ մինչեւ որ կարծիք գոյնը աներեւութանայ : Վրան աւելցուր աղ, պղպեղ եւ տոմաթէս : Քաղցր պղպեղ մըն ալ կրնաս աւելցնել : Իւղոտէ եփելու ամանը, խաւ մը քօրն միլի լանդակ (mush) գիր վրան, աւելցուր համեմուած միսը, եւ լանդակով ծածկէ : Կէս ժամ եփէ : Վեց հոգիի կը բաւէ :

ՔՕՐՆԸ ԿՕԳՆԷ ՄԵԶ ԿԵՐԱԿՐԵԼ ԱՇՆԱՐՆԸ

Որքան շատ գործածենք նոյնքան շատ կրնանք արտասահման ղրկել : Անկէ չէք ձանձրանար, որովհետեւ առնուազն յիսուն ձեւով կրնաք գործածել քօրն միլը :

Տափ հացեր	Աղանդերներ	Ճաշեր
Ուօֆլըս	Քօրն միլ մօլէսէս քէյք	Քօրն միլ քրօքէթս
Կրիտըլ քէյքս	Էփըլ քօրն պրէտ	Քօրն միլ ֆիշ պօյլ
Պիսքուիթս	Տըմփլինկս	Միս եւ քօրն միլ տըմփլին
Մըֆինս	Ճինճըր պրէտ	Իտալական փօլէնթա
Հաթքէյք	Փրուլթ ճէմս	Թէյմիլ
Պօսթըն պրաուն պրէտ		

Պատրաստութեան այս եղանակները Farmer's Bulletin-ի 565 թիւին մէջ կրնաս գտնել, «Քօրն միլը իբր սնունդ եւ անոր գործածութեան ձեւերը» վերնագրին տակ : Կրնաք ձրի ստանալ Երկրագործական պաշտօնատունէն (Department of Agriculture) :

ՔՕՐՆ ՄԻԼ — ՄԵՐ ԴԱՇՆԱԿԻՑԸ

Corn Meal and Milk

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skimmed milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious corn meal and milk dessert.

INDIAN PUDDING

4 cups milk (whole or skim.)

$\frac{1}{4}$ cup corn meal.

$\frac{1}{3}$ cup molasses.

$\frac{3}{4}$ teaspoon salt.

1 teaspoon ginger.

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt and ginger. Pour into buttered pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six.

Corn Meal and Meat

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this once.

TAMALE PIE

2 cups corn meal.

6 cups water.

1 tablespoon fat.

1 onion.

2 cups tomatoes.

1 pound hamburger steak.

Make a mush by stirring the corn meal and 1 teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish, put in layer of corn meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one-half hour. Serves six.

Corn Helps Us Feed the World

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn meal to make good dishes for dinner, supper, lunch, or breakfast. Here are some suggestions:

HOT BREADS

Boston brown breads.

Waffles.

Griddle cakes.

Biscuits.

Muffins.

Hoecake.

DESSERTS

Corn-meal molasses cake.

Apple corn bread.

Dumplings.

Gingerbread.

Fruit gems.

HEARTY DISHES

Corn-meal croquettes.

Corn-meal fish balls.

Meat and corn-meal dumplings.

Italian polenta.

Tamales.

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of Using It," free from the Department of Agriculture.

Corn Meal -- Our Ally!

Do You Know Corn Meal?

ITS USE MEANS
Service to Your Country
Nourishing Food for You

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of cornmeal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

Corn Dodger

2 cups corn meal.	2 teaspoons fat.
1 teaspoon salt.	1 $\frac{3}{4}$ cups boiling water.

Pour the boiling water over the other material. Beat well. When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

Corn Saved Our Pioneers

Corn as Bread

Corn bread is especially good made with sour milk and soda; but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

CORN BREAD

(1)	(2)
2 cups corn meal.	2 cups corn meal.
2 cups sweet milk (whole or skim).	2 cups of sour milk.
4 teaspoons baking powder.	1 teaspoon soda.
1 tablespoon sugar.	1 tablespoon sugar.
2 tablespoons fat.	2 tablespoons fat.
1 teaspoon salt.	1 teaspoon salt.
1 egg (may be omitted).	1 egg (may be omitted).

Mix dry ingredients. Add milk, well-beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in a shallow pan for about 30 minutes.

An Old Southern Recipe

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

SPOON BREAD

1 cup corn meal.	1 tablespoon fat.
2 cups water.	2 eggs.
1 cup of milk (whole or skim).	2 teaspoons salt.

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.

Washington, D. C.

UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

United States Food Leaflet No. 2